

# Campagne de sensibilisation Pour une vie saine



Par

NARIHIMÉ ASJSFP

Et son partenaire le Conseil Départemental

Pour avoir une bonne santé, mangez un repas  
équilibré. Pratiquez une activité physique régulière.

Et vivez dans un environnement sain !

# Une bonne alimentation, c'est un repas équilibré !

Il se compose de produits céréaliers, produits protéinés,  
des fruits et des légumes, un laitage et de l'eau.

Énergie délivrée tout  
au long de la journée



Croissance et renouvellement  
des cellules



Protection, rassasiement  
et régulation du transit



L'eau pour  
la vie !

Croissance et  
solidité des os

\*Matière grasse pour  
l'énergie de stockage



# Les recommandations

## Mon assiette

La moitié du repas est composé de féculents. L'autre moitié contient des légumes et des protéines. En dessert, je prends un fruit et un fromage.

## Consommez

1,5 L d'eau par jour

3 produits laitiers par jour

5 portions de fruits et légumes/jour



## ÉVITEZ

De manger trop gras : fritures...

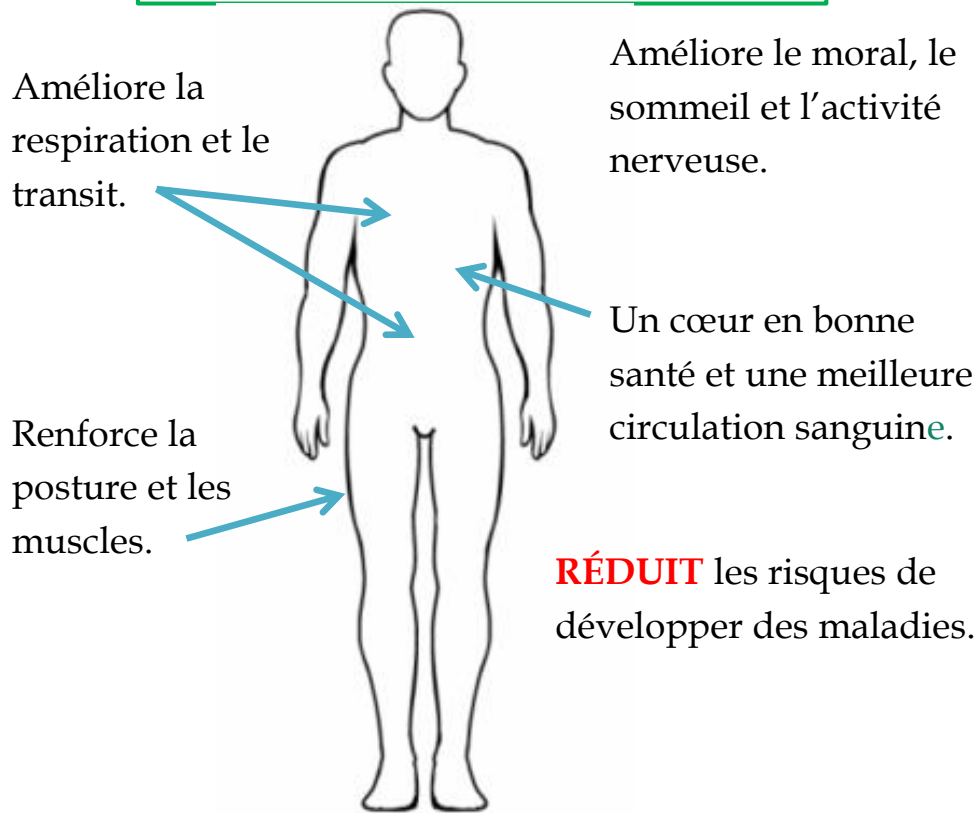
De manger trop sucré : gâteau, jus, soda...

De manger trop salé : chips...

De manger entre les repas, sinon privilégiez les fruits et les produits laitiers en cas de petit faim.



## Une activité physique régulière \_ ses bienfaits



Une bonne alimentation a les mêmes effets, en plus de permettre une meilleure santé des yeux et une bonne hygiène buccaux-dentaire.

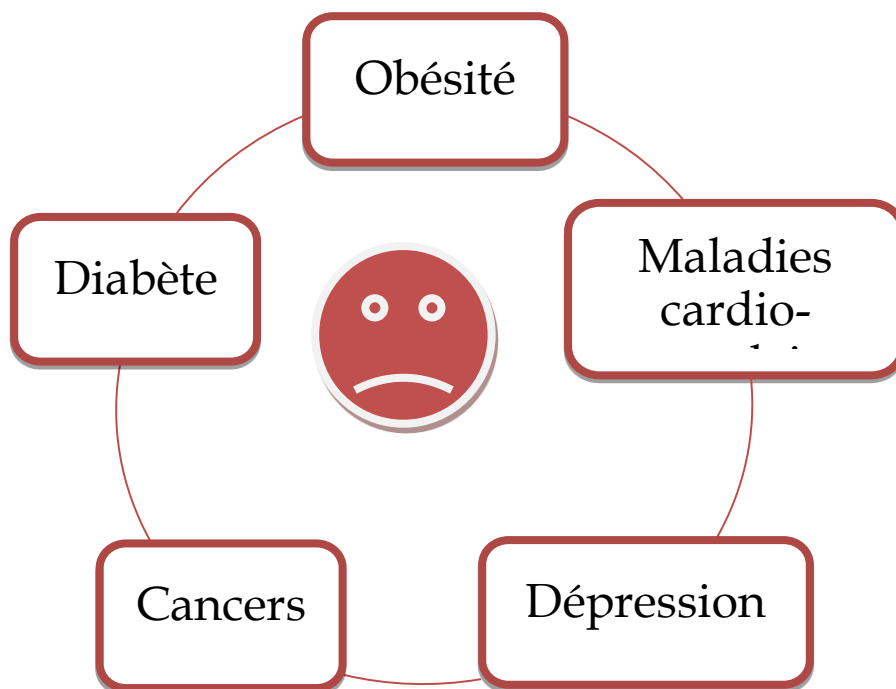
### Les recommandations

Au moins 30 minutes d'activités dynamiques par jour,  
Et des activités de renforcement musculaire,  
d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine.

# Sédentarité et mauvaise alimentation

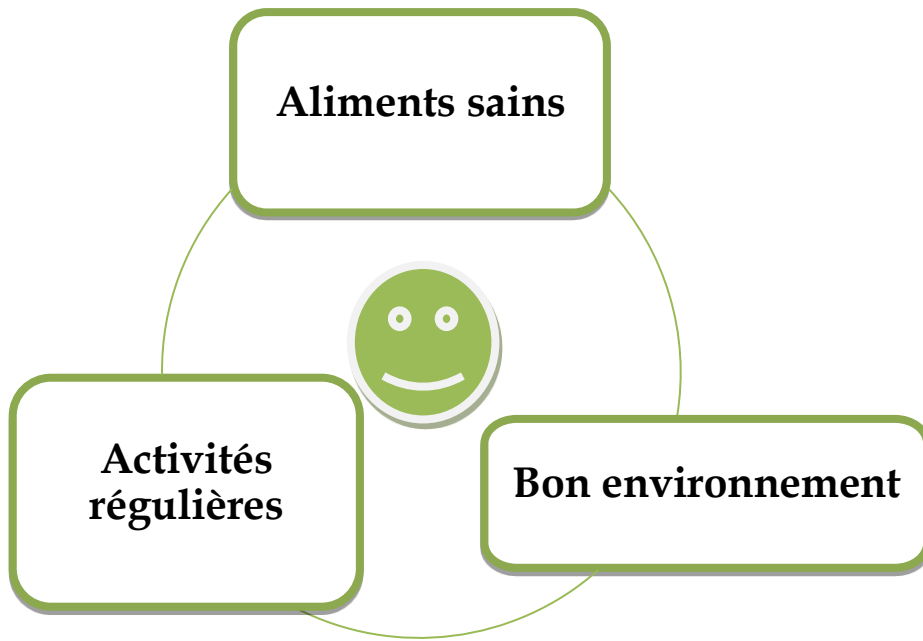
## Les conséquences

L'absence d'activité physique et une alimentation inadaptée ont de nombreuses conséquences sur notre santé mentale et physique. Elles sont liées les unes aux autres et certaines peuvent conduire à la mort si elles ne sont pas prises en charge.



Suivez les recommandations des professionnels de la santé et renseignez-vous sur

[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



**NARIHIMÉ ASJSFP**  
297 rue Zaliha SAID, 97630 Mtsamboro  
narihimeasjsfp@gmail.com  
Tel : 06 93453038